

‘Grenzen’

Nabespreking over alcohol

Colofon

Auteur

Nina De Paepe

Karen Vanmarcke

Inge Baeten

Stafmedewerkers VAD

Verantwoordelijke uitgever

P. Van Deun, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs

Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

Het verhaal

Joppe, Deriya, Michiel en Arne zijn vier vrienden van 14 à 15 jaar oud. Ze zitten samen op school en trekken er vaak samen op uit. Ook Erkan hoort erbij, al is hij net verhuisd en woont hij niet meer in de buurt. Joppe heeft een oogje op Deriya, maar omdat hij niet weet of het wederzijds is, durft hij het haar niet te vertellen. Op een dag besluiten ze een wedstrijd te doen om te bepalen welke hobby het coolst is: gamen, fitness of voetbal. Bedoeling is dat Joppe, Michiel en Arne om de meeste likes op Facebook verzamelen met een uitdaging. Erkan is scheidsrechter. Joppe besluit te 'owlen' op de leeuw van Waterloo. Om hierop te geraken, drinkt hij zich moed in. Het aantal likes dat hij krijgt, valt echter tegen. Arne, die nooit drinkt, doet op de markt alsof hij stomdronken is en krijgt al snel veel likes. Michiel vraagt om uitstel omdat hij met iets spectaculairs bezig is. Ondertussen bloeit de prille verliefdheid van Joppe en Deriya. Totdat Michiel met zijn uitdaging klaar is en op de proppen komt met een pikant filmpje. Joppe en veel Facebookvrienden van Michiel zien daarin hoe een anonieme donkere schone haar bh uitdoet. Joppe veronderstelt dat dit Deriya is. Hij spreekt haar erover aan en loopt kwaad weg, zonder haar de kans te geven om zich te verdedigen. Zodra de stemmen van de uitdagingen geteld zijn, is het duidelijk dat Joppe de verliezer is. Als straf moet hij een stand-upcomedyact opvoeren op de jaarmarkt, voor het hele dorp. Zo gezegd, zo gedaan… al verloopt dat niet zonder slag of stoot. Joppe drinkt zichzelf te veel moed in en gaat grandioos af tijdens het optreden. Hij maakt zich kwaad op Deriya, die niet met zich laat sollen en hem een oorveeg geeft op het podium. In het tumult achteraf valt Joppe van het podium. Om zijn afgang en verdriet de baas te kunnen, drinkt hij nog een aantal pintjes. Stomdronken komt hij thuis. Zijn ouders zijn een dag later niet mals voor hem. Hij schaamt zich en praat alles uit met Deriya en zijn vrienden. Hij beseft intussen dat het meisje in het naaktfilmpje niet Deriya is, maar een ander meisje, dat stiekem gefilmd werd. De vrienden praten het uit en Joppe belooft voorlopig om alcohol links te laten liggen. Om zijn beschamend optreden recht te zetten, doet hij zijn act nog eens opnieuw, en het gaat helemaal goed dit keer!

Doelstelling van de nabespreking

U zag met uw klas het toneelstuk 'Grenzen'. Met deze nabespreking kunt u 1 à 2 lesuren aan de slag rond het thema alcohol met leerlingen van de 1e en 2e graad.

Tijdens deze nabespreking worden volgende lesinhouden nagestreefd:

- Kennis van de wetgeving.
- Kennis van standaardeenheden van diverse alcoholische dranken.
- Inzicht in de objectieve cijfers over alcoholgebruik van leeftijdsgenoten.
- Inzicht in de eigen motieven en motieven van anderen om geen alcohol te drinken.
- Inzicht in de mogelijke effecten van alcohol drinken op het sociaal gedrag van mensen.
- Inzicht in de sociale normen rond alcoholgebruik: sociale normen van leeftijdsgenoten en ouders, de plaats van alcohol in onze samenleving.

De lesinhouden in deze nabespreking zijn gebaseerd op wetenschappelijke literatuur en op de Vlaamse leerlijn tabak, alcohol en drugs (meer informatie op www.vad.be).

Lesverloop

Dit hebt u nodig:

- Afbeeldingen van de personages: Joppe (stand-upcomedy), Deriya (meisje, krulletjes), Michiel (fitness), Arne (voetbal) en Erkan (taekwondo) (zie bijlage)
- Informatieblad met tips voor ouders (zie bijlage)
- Powerpointpresentatie (te downloaden op www.theateraz.be)
- Beamer en laptop

➪ Activiteit 1: Hoe sta jij tegenover alcohol?

Hang de personages aan het bord.
In het stuk hebben we een aantal personen leren kennen: Joppe, Deriya, Michiel, Arne en Erkan. Vraag aan de leerlingen hoe elk personage tegenover alcohol staat: Wat denken ze erover? Hoe gedragen ze zich? Laat de leerlingen in groepjes kernwoorden opschrijven per personage. Bespreek dit achteraf klassikaal.

> Joppe: Staat niet afkeurend tegenover alcohol. Hij drinkt graag al eens een pintje, vooral om met zenuwen en stress om te gaan. Hij drinkt zichzelf dan moed in. Ook als hij zich niet goed voelt, durft hij al eens te diep in het glas te kijken.
>
> Deriya: Drinkt niet, dit past niet vanwege haar geloof. Ze vindt dronken rondlopen niet cool. Ze is zich er tevens van bewust dat wie jonger is dan 16 wettelijk geen alcohol kan kopen. Ze voelt zich verantwoordelijk als anderen wel drinken, ze is heel zorgzaam.
>
> Michiel: Drinkt graag bier. Hij wil graag dat zijn vrienden meedrinken en trakteert al eens.
>
> Arne: Lust geen bier, hij drinkt liever fristi.
>
> Erkan: Drinkt nooit. Hij vindt dat alcohol de grootste vijand van de mens is. Alcohol wordt ook niet aanvaard in zijn omgeving.

Neem vervolgens de personages van het bord en hang ze verspreid op in de klas. Vraag aan de leerlingen om bij het personage te gaan staan waar ze zich het meest in herkennen op vlak van alcoholgebruik. Zodra dit gebeurd is, stelt u per personage steeds volgende vragen aan de leerlingen:

- Waarom heb je voor dit personage gekozen?
- In welke redenen om al dan niet te drinken herken je jezelf het meest? Waarom drink jij (niet)?

Grijp terug naar het toneelstuk, waar Deriya de dronken Joppe te hulp schoot. Stel volgende vragen en peil telkens ook naar het 'waarom' bij de antwoorden:

- Wat vinden jullie hiervan?
- Wat zouden jullie doen?
- Hoe zouden jullie dat doen?
- Hebben jullie nog andere ideeën waarmee je hulp kan bieden?

> Mogelijke antwoorden: water geven, veilig naar huis brengen, taxi bellen, ouders bellen, een rustige plaats opzoeken, maar hem niet alleen laten, iets te eten geven,… De hulpdiensten contacteer je als je je ongerust maakt of als je vriend bewusteloos raakt.

- Mogen min-16-jarigen alcohol kopen? Wat met plus-16-jarigen? (Neem de Powerpointpresentatie erbij)

  Toon dit filmpje: https://www.druglijn.be/alcohol-begin-niet-te-vroeg/jongeren

  Het is verboden alcohol te verkopen, te schenken of aan te bieden aan min-16-jarigen.
  Alcohol zijn alcoholhoudende dranken met meer dan 0.5% vol. (bier, wijn,...)
  Het is verboden sterkedrank te verkopen, te schenken of aan te bieden aan min-18-jarigen.
  Ook geen cocktails en mixdranken (breezers, smirnoff,…) want die bevatten sterkedrank.
  Van elke persoon die alcohol wil kopen, mag gevraagd worden zijn leeftijd aan te tonen.

➯ Activiteit 2: Iedereen drinkt!?

Grijp terug naar het verhaal: Tijdens het stuk wordt duidelijk dat een aantal jongeren uit de vriendengroep redelijk wat alcohol drinkt, zoals Michiel en Joppe. Stel hierover deze vragen:

- Als jullie het gedrag van de jongeren in het stuk bekijken, wat verwachten jullie dan, zijn ze even oud als jullie of ouder?
  Antwoord: dit zijn leerlingen van 14 à 15 jaar.
- Hebben jullie de indruk dat alle jongeren van die leeftijd alcohol drinken? Waarom wel/niet?

Indien nabespreking met **eerste graad**:
- Hoeveel van jullie leeftijdsgenoten (12-14 jaar) drinken alcohol, denken jullie? *(Schrijf de schattingen op het bord en toon de overeenkomstige slides in de Powerpoint, verwijder de slides over de 15-16-jarigen.)*

Neem de Powerpointpresentatie erbij en toon de reële cijfers van leeftijdsgenoten die drinken. De cijfers zijn afkomstig uit de VAD-leerlingenbevraging (2016), een onderzoek dat jaarlijks 40.000 leerlingen secundair onderwijs in Vlaanderen bevraagt.

6 op de 10 12- tot 14-jarigen dronk nog nooit alcohol
7 op de 10 12- tot 14-jarigen dronk geen alcohol in het afgelopen jaar
97 op de 100 12- tot 14-jarigen is nog nooit dronken geweest

De meeste 12- tot 14-jarigen drinken geen alcohol. Ze drinken voornamelijk niet omdat ze alcohol ongezond vinden en omdat het op hun leeftijd wettelijk niet mag.

Indien nabespreking met **tweede graad**:
- Hoeveel van jullie leeftijdsgenoten (15-16-jarigen) drinken alcohol, denken jullie? *(Schrijf de schattingen op het bord en toon de overeenkomstige slides in de Powerpoint, verwijder de slides over de 12-14-jarigen.)*

16 op de 100 15-16-jarigen dronk nog nooit alcohol
20 op de 100 15-16-jarigen dronk geen alcohol in het afgelopen jaar
51 op de 100 15-16-jarigen is nog nooit dronken geweest

Ook al kan het in jouw omgeving lijken dat alle 15-16-jarigen alcohol drinken, toch is dit niet het geval. Er zijn heel wat leerlingen die niet drinken. Vaak doen ze dat omdat ze het ongezond vinden, omdat ze zagen wat de gevolgen kunnen zijn van te veel drinken of omdat ze vinden dat ze een sterke persoonlijkheid hebben en geen alcohol nodig hebben.

Ga hier dieper op in met deze vragen:
- Ligt dit cijfer in de lijn van jullie verwachtingen?
- Hoeveel mag je eigenlijk drinken als jongere?

Neem de Powerpointpresentatie erbij met de richtlijn voor alcoholgebruik door jongeren.

Omwille van gezondheidsoverwegingen drinken jongeren onder de 18 jaar best geen alcohol.

Bij jongeren zijn de hersenen nog volop in ontwikkeling. Het drinken van alcohol verstoort die groei. Vooral wanneer je vaak en veel drinkt, kan dat ervoor zorgen dat je je minder goed kan concentreren en dat je minder goed kunt onthouden. Jongeren zijn doorgaans ook kleiner en lichter dan volwassenen waardoor ze kwetsbaarder zijn voor de effecten van alcohol. Bovendien doe je onder invloed van alcohol soms dingen waar je achteraf spijt van hebt en is de kans op ruzies en ongevallen groter.

➪ Activiteit 3: Alcoholquiz

We weten nu hoeveel leerlingen er drinken, maar weten we ook genoeg over alcohol op zich? Dat wordt getest met de alcoholquiz.

Optie: Laat de leerlingen vooraf 5 minuten surfen op www.druglijn.be, meer bepaald op de pagina over alcohol. Zo vergroot hun kennis over alcohol, maken ze kennis met de DrugLijn en scoren ze beter op de quiz.

Wat is de DrugLijn?

Bij de DrugLijn vind je een schat aan informatie over alcohol, psychoactieve medicatie, cannabis en andere illegale drugs, gamen en gokken. De DrugLijn geeft telefonisch, per mail of chat antwoord op al je vragen. Je kan anoniem je vraag stellen.

Je kan de leerlingen promotiemateriaal met de verschillende contactmogelijkheden van de DrugLijn meegeven (te bestellen via www.druglijn.be).

Vertel de leerlingen dat ze hun hand moeten opsteken als ze denken dat het voorgelezen antwoord het juiste is. Wie fout is, valt af. Degene die laatst overblijft, wint.

Quizvragen





① **In welk glas drank zit de meeste alcohol?**

A. In een glas pilsbier.
B. In een glas wijn.
C. In een glas jenever.
D. In alle drie de glazen zit evenveel alcohol.

Het juiste antwoord is: in alle drie de glazen zit evenveel alcohol.
Als een alcoholische drank wordt geschonken in het juiste glas (bijvoorbeeld een pilsje in een pilsglas en jenever in een jeneverglaasje) bevat elk standaardglas ongeveer evenveel alcohol, namelijk 10 gram. Uitzonderingen zijn streekbieren (hoger alcoholgehalte en groter standaardglas) en alcopops zoals Breezers (flesje is groter dan een standaardglas).

② **Alcohol verdooft de hersenen.**

A. Waar
B. Niet waar

Het juiste antwoord is: waar.
Alcohol verdooft de hersenen. Dat voel je als je wat gedronken hebt: je wordt licht in je hoofd. Alcohol verdooft die delen die instaan voor het geheugen, zelfbeheersing, coördinatie en zintuigen. Alcohol heeft dus een impact op wat je denkt, doet en voelt. Vanwege de verdovende werking op je zelfbeheersing en coördinatie kan je je net ongeremder en uitbundiger gaan gedragen.

③ **Alcohol wordt afgebroken door:**

A. De maag
B. De gal
C. De lever
D. De dikke darm

Het juiste antwoord is: de lever.
Alcohol komt via je maag in je bloed en via je bloed in de lever terecht. Dat is het orgaan dat alle vreemde en giftige stoffen in het bloed afbreekt. Ook alcohol is voor je lichaam een giftige stof. De lever breekt de meeste alcohol af. De rest gaat via plassen, ademhalen en zweten naar buiten. Vandaar dat je, als je alcohol gedronken hebt, ook naar alcohol kan ruiken.

④ **Een overdosis alcohol kan je krijgen door…**

A. te vaak alcohol te drinken.
B. slechte hygiëne in het café.
C. te veel alcohol te drinken in korte tijd.
D. Een overdosis alcohol bestaat niet.

Het juiste antwoord is: door te veel alcohol te drinken in korte tijd.
Wie een grote hoeveelheid alcohol drinkt, riskeert bewusteloosheid en zelfs een hartstilstand. Wie in één keer veel alcohol drinkt, kan ernstig in de problemen geraken. Zogeheten 'bingedrinken' of veel drinken op korte tijd is ronduit riskant. Het kan je ademhaling en hartslag zodanig verdoven dat je bewusteloos of in coma raakt. Snel ingrijpen kan van levensbelang zijn.

⑤ **In een pilsje zitten evenveel calorieën als in...**

A. anderhalf sneetje brood.
B. een hotdog.
C. een stukje cake.
D. Onzin, er zitten geen calorieën in bier!

Het juiste antwoord is: anderhalf sneetje brood.
Een pilsje bevat ongeveer 110 calorieën. Een sneetje brood 75 (een stukje cake 130, een hotdog 190). Dus anderhalf sneetje brood komt ongeveer overeen met een glas pilsbier.
Een pilsje geeft je lichaam dus wel energie, maar levert niet de eiwitten, vitamines en mineralen die je uit voeding haalt. Alcohol is ook een dikmaker: het zorgt ervoor dat de vetten uit je voeding trager afgebroken worden. Hierdoor sla je meer vet op. Sommige dranken zoals cocktails en mixdranken bevatten bovendien veel suikers, wat extra calorieën oplevert.

⑥ **Hoe kan je op een snelle manier weer nuchter worden?**

A. Sporten.
B. Overgeven.
C. Een kop sterke koffie drinken.
D. Een wandeling in de frisse buitenlucht.
E. Geen van bovenstaande antwoorden.

Het juiste antwoord is: geen van bovenstaande antwoorden.
Er is geen manier om snel nuchter te worden. De lever breekt 1 standaardglas alcohol per anderhalf uur af (de meeste alcoholische dranken hebben een eigen standaardglas, waardoor de verschillende soorten alcoholische dranken allemaal ongeveer 10 gram pure alcohol bevatten per glas). Er is niks dat deze snelheid beïnvloedt. Koffie of een wandeling geven een gevoel van nuchterheid, maar halen de alcohol niet uit je bloed. Ook antikaterpillen werken niet.

⑦ **Alcohol is goed tegen de dorst.**

A. Waar
B. Niet waar

Het juiste antwoord is: niet waar.
Alcohol is vochtafdrijvend en is dus geen dorstlesser. Eén frisse pint kan misschien je dorstige gevoel even wegspoelen, maar van een paar pinten krijg je juist méér dorst. Alcohol stimuleert de nieren. Je moet meer plassen, zodat je lichaam meer vocht verliest dan er binnenkomt. Alcohol onttrekt vocht én daarbij ook vitamines aan je lichaam. Door alcohol gaan je kleine bloedvaten uitzetten en vocht bijhouden, zodat er minder vocht beschikbaar is voor je belangrijkste organen. Heb je te veel gedronken, dan zorgt het vochtafdrijvende effect van alcohol voor de befaamde nadorst. Nadorst is een spontane reactie van je lichaam dat om vocht schreeuwt.

⑧ **Wie wordt vlugger dronken?**

A. Mannen
B. Vrouwen
C. Jongeren
D. Allemaal even snel

Het juiste antwoord is: vrouwen en jongeren.
Vrouwen hebben vlugger last van alcohol dan mannen. Dat is een puur lichamelijke kwestie: vrouwen hebben in verhouding meer vet en minder spieren dan mannen en dus minder lichaamsvocht. Daardoor wordt alcohol minder verdund in een vrouwenlichaam. Bovendien wordt bij vrouwen alcohol minder goed afgebroken. Daardoor komt er meer alcohol in het bloed terecht en raken vrouwen sneller dronken. Jongeren zijn doorgaans kleiner en lichter dan volwassenen en daardoor ook vlugger dronken.

⑨ **Alcohol is een drug.**

A. Waar
B. Niet waar

Het juiste antwoord is: waar.
Ook al is het wettelijk toegelaten/geregeld, alcohol is een drug. Alcohol beïnvloedt wat je denkt, wat je doet en hoe je je voelt. Maar als je te veel of te lang alcohol drinkt, kan je last krijgen van lichamelijke en geestelijke problemen. Van alcohol kan je afhankelijk worden. Wie langdurig overmatig drinkt en daarmee wil stoppen, krijgt te kampen met ontwenningsverschijnselen.

⑩ **Alcohol is goed tegen stress.**

A. Waar
B. Niet waar

Het juiste antwoord is: niet waar.
Alcohol ontspant tijdelijk, maar neemt de oorzaken van stress niet weg. Ga je regelmatig stress met alcohol verdoven, dan kweek je een gewoonte. Om hetzelfde kalmerende effect te bereiken, zal je steeds meer moeten drinken. Je loopt ook het risico om afhankelijk te worden. Bovendien kalmeert de alcohol je misschien wel, maar hij zorgt ook voor een trager reactievermogen, slechtere oog-handcoördinatie, minder evenwicht, een minder goede fijne motoriek én het tast je vermogen om effectieve beslissingen te nemen aan, allemaal vaardigheden die je misschien net nodig hebt in een stressvolle situatie.

➪ Activiteit 4: Welke afspraken zijn er bij jou thuis?

De leerlingen hebben intussen al heel wat kennis opgedaan over alcohol, wie hoeveel drinkt en de wetgeving. Om het preventieve effect hiervan te versterken, is het van belang dat ouders betrokken worden en dat er thuis ook gepraat wordt over het thema. Daarom stellen we een informatieblad ter beschikking met tips voor ouders om thuis met hun kinderen over alcohol te praten. De leerlingen kunnen dat thuis afgeven. Dit kan ingeleid worden in de klas met een aantal vragen:

- Hoe denk je dat jouw ouders zouden reageren mocht je in Joppes plaats zijn?
- Zijn er thuis afspraken over het drinken van alcohol? Zijn die afspraken er voor jou? Welke afspraken zijn er voor oudere broers of zussen?
- Waarom zijn goede afspraken belangrijk?

> Afspraken zijn belangrijk om discussie en ruzie te voorkomen. Ze zijn belangrijk omdat ze ervoor zorgen dat je je gezond gedraagt.

Geef het informatieblad met tips voor ouders mee.

Bijlagen



JOPPE



DERIYA



MICHIEL



ARNE



ERKAN

7 Tips voor ouders

om met je kinderen over alcohol te praten

Praat en discussieer met je kinderen

Zo leren ze zelfstandig te denken. Dat maakt hen minder beïnvloedbaar dan kinderen die thuis alleen maar moeten luisteren. Praat over alcohol vóór je kinderen ermee in contact komen. Respecteer ook hun ideeën, ook al klinken die in jouw oren soms ondoordacht of naïef.

Geef zelf het goede voorbeeld

Praat over je eigen alcoholgebruik en leg uit waarom je wel eens drinkt. Wees eerlijk als je hierover praat.

Stel het eerste glas uit

Probeer je kind te overtuigen om dat eerste glas nog een jaartje uit te stellen. Jongeren zijn kwetsbaar en alcohol is schadelijk. En wie weet komt van uitstel afstel?

Laat niet over je heen lopen

Maak samen duidelijke afspraken en verwacht van je kinderen dat ze die respecteren. Volgens de wet mogen -16-jarigen geen alcohol drinken. Om gezond te zijn is het zelfs beter om dit uit te stellen tot je 18 bent.

Maak duidelijke afspraken

Als je kind toch alcohol drinkt, maak dan duidelijke afspraken over wanneer en hoeveel er gedronken wordt. Vergeet daarbij zeker geen afspraken over veilig naar huis komen na een avondje uit.

Loop bij een conflict niet te hard van stapel

Grote woorden maken op een puber minder indruk dan rustige argumenten.

Ook als je kind drinkt, is een rustig gesprek de beste optie

Als je denkt dat je kind alcohol drinkt, terwijl dit tegen de afspraak is, kan het zijn dat je boos wordt. Probeer je boosheid zo snel mogelijk onder controle te krijgen. Ook dan is een rustig gesprek immers de beste optie. Ga niet op zoek naar bewijzen, maar kaart je vermoeden aan.



de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be